

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЭНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумэны <small>хлеб пшеничный 0,45 кумэны, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр в-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	72-00
Итого за день		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	72-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЭНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	19-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <small>мясо цб 1 категории (грудин), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /мизанга, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, крупа пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумэны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-120	134-00
Итого за день		Калорийность-863, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-120	134-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

